

**Título:** EFEITO DA MASSAGEM DESPORTIVA NA PERCEPÇÃO DA DOR MUSCULAR E DO CANSAÇO GENERALIZADO DE ATLETAS DO CROSSFIT \*

**Autores:** Lucimara Da Silva VICENTE; Evanice Geralda Da COSTA

A massagem desportiva não é recente e desde a antiguidade, com os gregos e romanos, é utilizada como complemento da medicina esportiva. A massagem terapêutica esportiva, muitas vezes chamada de massagem esportiva, é definida como a aplicação científica e intuitiva de massagem, movimento e alongamento em indivíduos fisicamente ativos. Discutir sobre a massagem desportiva, abordando como e onde ela é utilizada, seus benefícios para os desportos, se são indicadas ou contraindicadas, como ela auxilia no desempenho do atleta dando mais calma ao mesmo, serenidade, ajudando no funcionamento de seu metabolismo, o que facilita na obtenção desejada. Os dados serão coletados em uma turma dessa modalidade, no qual serão sujeitos ao preenchimento de termo de consentimento livre e esclarecido, contendo todos os procedimentos que serão realizados durante a pesquisa. A amostra será composta por 07 praticantes do sexo masculino da modalidade CrossFit entre 25 a 30 anos de idade, que estejam praticando essa modalidade. Será realizada massagens pré treino e pós treino e os praticantes irão relatar como a massagem influenciou no seu desempenho. Esse pré-projeto visa minimizar as dores musculares dos praticantes de Crosfit. Foi realizado de forma técnica e descritiva. Com base nos estudos realizados pode-se comprovar que uma boa massagem, quando aplicada de maneira correta, pode auxiliar de forma efetiva fazendo com que aumente a capacidade no desempenho dos exercícios físicos no decorrer do treinamento.

---

**Palavras-chave:** Crossfit, Massagem desportiva, benefícios .

\* Apoio financeiro FAPEMIG.